



O caminho da descoberta



Querido diário, apesar deste tempo irregular, tenho que te confessar que não consigo parar de pensar nas férias, na praia e nas noites quentes rodeada de amigos e de música. E se no ano passado já andava eufórica com o facto de ter um fato de banho novo, que me assentava tão melhor do que alguma vez esperava, este ano, tenho que te confessar que ando a namorar um bikini giríssimo que vejo todos os dias a caminho do trabalho.

Não é um daqueles bikinis 'mega-reduzidos', é uma coisinha mais discreta, mas ainda assim cheio de graça e que me apetece mesmo vestir – e para te ser sincera nunca tive grande vontade de vestir uma coisa daquelas. Mas para além das mudanças físicas que vou notando todos os dias, afinal o meu corpo já perdeu cerca de 30 quilogramas de peso, e dos assustadores 117,7, a balança já me mostra a casa dos 80, preciso de te contar como me sinto totalmente diferente por 'dentro', com muito mais energia e com uma sensação de 'leveza'.

É que isto das férias é tudo muito bonito, mas também não tem piada nenhuma ficar apenas deitada ao sol e a ouvir o mar – não tem nada de mal, mas preciso de muito mais que isso. Com a chegada dos dias grandes, reservei um fim de semana longo para ir viajar: uma viagem de amigos, onde o que queríamos era descobrir mais e conhecer mais.

Com esta brincadeira, fazíamos uma média entre os 15 e os 18 quilómetros diariamente, a pé. E no final da viagem as minhas pernas, e o meu corpo, tinha aguentado perto de 80 quilómetros em apenas quatro dias, e a única coisa que conseguia sen-

tir era felicidade, não só pelos sítios lindos que tinha acabado de descobrir, mas acima de tudo pela vontade que tinha em continuar. Percebi que se esta viagem tivesse acontecido há um ano e meio atrás não tinha usufruído de metade do que vi, não tinha apreciado a viagem da mesma forma, e muito menos conseguiria acompanhar a 'pedalada' dos meus companheiros de viagem.

Este processo de perda de peso e de reeducação alimentar trouxe-me imensas alterações físicas que gosto de ir reparando, à socapa, mas acima de tudo, deu-me uma qualidade de vida que não esperava ter, e essa é a melhor vitória que alcancei. Sou jovem, e acabo de celebrar o meu 34.º aniversário, quero trilhar todos os percursos que ainda não descobri, e quero fazê-lo de peito cheio, com energia boa e de preferência com um bikini giro.

Claro que uma viagem de descobertas também implica conhecer outras culturas gastronómicas, e não me privei de o fazer de consciência tranquila, sabendo que com o acompanhamento regular da Dra. Alexandra, os meus pequenos 'pecados' não se iam reflectir de uma forma horrorosa na balança, e foi isso que aconteceu: caminhei, descobri, provei e vivi, sem que estes 'deslizes' se fizessem sentir na balança, que está sempre pronta para nos julgar.

Querido diário, vou continuar a aproveitar os dias quentes de Verão para descobrir o caminho que quero trilhar, sempre com a certeza de que o percurso até aqui não foi em vão. Regresso em Setembro, para te contar tudo o que vivi, e que aprendi – e espero continuar a trazer novidades boas. Boas férias!

ALEXANDRA QUARESMA . *Nutricionista*



CLÍNICA
ALEXANDRA QUARESMA[®]
Nutrição Integrada

LEIRIA Rua Cap. Mouzinho de Albuquerque, 123 - 2º Dt.
Tel.: 244 828 666 . 967 907 445 . 914 930 444

POMBAL Rua Professor Gonçalves Figueira, 5
236 213 259 . 912 936 021 . 967 153 880

Primeira consulta . Desconto de 20%